

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK ÖNÁLLÓ TANULÁSI PROGRAM (2008)

Önsegítő DVD és munkafüzet

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK

Stresszkezelő, kommunikációs készségfejlesztő program

A 2004 óta Magyarországon is nagy sikerrel zajló tréningek anyaga most önálló tanulási program formájában is elkészült.

A Williams ÉletKészségek program keretében egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő stratégiákat és kommunikációs technikákat sajátíthatunk el. Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy a készségfejlesztő program segítségével enyhíthetők, megelőzhető a túlzott stresszel összefüggő kellemetlen testi és lelki tünetek.

Az önsegítő filmben bemutatunk 10 olyan készséget, melyek alkalmazásával feszültségünket csökkenteni tudjuk, eredményesebben kezelhetjük a magánéletben és munkahelyen felmerülő problémákat, sok esetben meg is előzhetjük a konfliktusokat. Az egyes készségek alkalmazását **jelenetek illusztrálják** tipikus munkahelyi és párkapcsolati helyzetekben.

A munkafüzet segítségével **átgondolhatjuk**, mikor és hogyan alkalmazhatjuk az egyes készségeket saját életünkben. A **feladatok elvégzésével** önismeretünk és kommunikációs készségünk fejlődik, kapcsolataink jobbá válnak, pozitívabb lesz életszemléletünk, teljesítményünk javul.

A Williams ÉletKészségek Programot a Duke Egyetem (Durham, NC, USA) vezető szakemberei, dr. Virginia Williams és dr. Redford Williams dolgozták ki. Az program magyar változatát a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslati Társaság készítette a **Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet** munkatársainak közreműködésével. A magyarországi programvezetők dr. Stauder Adrienne és dr. Kovács Mónika.

A film magyar változatát készítették:
Produkcós vezető: Stauder Adrienne dr.
Szakértők: Cserhalmi Zoltán dr., Kovács Mónika Erika dr., Sándor Imola, Stauder Adrienne dr., Székely András és a Williams ÉletKészségek munkacsoport munkatársai

Pályázati koordinátor: Székely András
Jelenetek: Cserhalmi Zoltán dr.
Grafikák: Petőván Csaba dr.
Gyártásvezető: Jámbor Zsolt
Közreműködtek: Győry András Botond valamint a Horvád Színház tagjai
Munkafüzet: Kovács Mónika Erika dr.

További információ a programról, kiadványainkról és tréningjeinkről:
www.eletkeszsegek.hu
Selye Magatartástudományi Társaság
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4
tel: (1) 210 2953 fax: (1) 210 2955
email: info@eletkeszsegek.hu

Az eredeti jogok tulajdonosa, a Williams LifeSkills Inc. engedélyével.
Program és DVD magyarországi kizárólagos jogok:
Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslati Társaság
2008.

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK PROGRAM

WILLIAMS LIFE SKILLS, INC.
WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK PROGRAM®

STRESSZKEZELÉS
HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ

ÖNÁLLÓ TANULÁSI PROGRAM
DVD + MUNKAFÜZET

DVD
70
perc

A Williams ÉletKészségek program keretében egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő stratégiákat és kommunikációs technikákat sajátíthatunk el. Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy a készségfejlesztő program segítségével enyhíthetők, megelőzhető a túlzott stresszel összefüggő kellemetlen testi és lelki tünetek.

Az önsegítő filmben bemutatunk 10 olyan készséget, melyek alkalmazásával feszültségünket csökkenteni tudjuk, eredményesebben kezelhetjük a magánéletben és munkahelyen felmerülő problémákat, sok esetben meg is előzhetjük a konfliktusokat. Megszólalnak az oktatófilmben Virginia és Redford Williams, a program kidolgozó (USA) is. Az egyes készségek alkalmazását tipikus munkahelyi és párkapcsolati helyzetekben jelenetek illusztrálják.

A munkafüzet segítségével átgondolhatjuk, mikor és hogyan alkalmazhatjuk az egyes készségeket saját életünkben. A feladatok elvégzésével önismeretünk és kommunikációs készségünk fejlődik, kapcsolataink jobbá válnak, pozitívabb lesz életszemléletünk, teljesítményünk javul.

A Duke Egyetemen kidolgozott program magyar változatát 2004-ben dolgozta ki a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslati Társaság a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet szakembereinek közreműködésével, az önálló tanulási program változat 2008-ban készült el.

A DVD+ Munkafüzet csomag ára: 16 000 Ft. (+ postai utánvétel költségei)

Diákok, tanárok, egészségügyi dolgozók számára kedvezményes (támogatott) ár: 8000 Ft .

A Williams ÉletKészségek Önálló Tanulási program csomag megrendelhető interneten (info@selyesociety.hu) vagy előzetes egyeztetés alapján megvásárolható a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslati Társaság székhelyén (1089 Budapest, Nagyvárad tér 4, XX. emelet) 8.00-16.00 között.

További információk az ÉletKészségek programról és az induló kiscsoportos stresszkezelő tréningekről:
www.eletkeszsegek.hu, www.selyesociety.hu, email: info@selyesociety.hu